

CARDÁPIO DO ALMOÇO (Colégio Anchieta) - Agosto



Semana I: de 31 a 04 de agosto

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral Cenoura	Branco/ Integral	Branco/ Sete Cereais	Branco/ Integral
Feijão	Feijão com Abóbora (batida)	Feijão Preto	Feijão	Feijão	Feijão Preto
Guarnição	Macarrão com Molho de Tomate	Purê de Batata	Feijão Tropeiro	Pirão	Torta de Cebola
Prato Principal	Almôndegas de Frango ao Forno	Bife a Milanesa de Carne	Lombo a Vinagrete	Cozido	Frango ao Molho Branco com Legumes
Opção 1	Frigideira de Peixe	Torta Crepe de Frango	Empadão de Frango	***	***
Opção 2	Bife Acebolado	Frango Grelhado	Frango Grelhado	Frango Grelhado	Isca de Carne Acebolada

Semana II: de 07 a 11 de agosto

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Sete Cereais	Branco/ Integral com Legumes	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brócolis
Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão com Chuchu (batido)	Feijão Preto
Guarnição	Penne ao Alho e Óleo	Legumes Sauté	Nhoque de Batata com Molho de Tomate	Purê de Abóbora	Pirão de Peixe
Prato Principal	Coxa e Sobrecoxa Assada	Arrumadinho	Ensopado de Peito de Frango com Batatas	Picadinho de Carne com Legumes	Ensopado de Peixe
Opção 1	Panqueca de Carne	Omelete de Queijo, Tomate e Manjericão	Empanada de Carne	Fricassé de Frango	***
Opção 2	Isca de Carne com Molho de Tomate	Isca de Frango Acebolada	Bife Acebolado	Frango Grelhado	Frango Grelhadi

Semana III: de 14 a 18 de agosto

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Cenoura	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Sete Cereais
Feijão	Feijão	Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão com Quiabo
Guarnição	Purê de Batata	Banana e Abacaxi Grelhados	Macarrão com Molho de Tomate	Couve Flor Gratinada	Lasanha de Berinjela
Prato Principal	Bife à Parmegiana de Frango ao Forno	Escondidinho de Aipim com Carne do Sol	Almôndegas de Frango	Estrogonofe de Carne	Frango ao Creme de Milho
Opção 1	Bolinho de Peixe de Forno	Frango Desfiado com Milho	Carne Moída	Sanduche de Forno de Queijo	***
Opção 2	Frango Grelhado Com Batatas	Frango Grelhado	Isca de Carne Acebolada	Frango na Chapa com Banana da Terra	Isca de Carne com Batatas

***Cardápio sujeito a alterações**

Semana IV: de 21 a 25 de agosto

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral com Brócolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral	Branco/ Integral com cenoura	Branco/ Integral
Feijão	Feijão	Feijão com Cenoura (batido)	Feijão	Feijão Fradinho (sem camarão)	Feijão
Guarnição	Banana da Terra Cozida	Batatas em Tiras de Forno	Torta de Legumes	Vatapá/ Caruru	Tomates Recheados com Ricota
Prato Principal	Lasanha de Frango	Hamburguer de Carne de Forno c/ Queijo e Tomate	Bobó de Frango	Xinxim de Galinha (sem camarão)	Catado de Peixe
Opção 1	Bife Acebolado	Omelete de Frango	Panqueca Colorida de Carne	***	***

Opção 2	Frango Grelhado	Frango Grelhado com Legumes	Isca de Carne	Isca de Carne Acebolada	Frango Grelhado
---------	-----------------	-----------------------------	---------------	-------------------------	-----------------

*Cardápio sujeito a alterações

Semana V :de 28 de agosto a 01 de Setembro

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Buffet de Saladas	Alface + Tomate + Vinagrete + 01 Legume Cru + 01 Legume Cozido + 01 Grão + 01 Molho + Azeite + Vinagre + Sal				
Arroz (02 tipos)	Branco/ Integral	Branco/ Integral com Brocolis	Branco/ Integral	Branco/ Integral legumes	Branco/ Integral
Feijão	Feijão Preto	Feijão	Feijão com Chuchu (batido)	Feijão	Feijão
Guarnição	Feijão Tropeiro	Batatas Sauté com Orégano	Purê de Banana da Terra	Macarrão Ao Alho e Óleo	Torta de Cebola
Prato Principal	Lombo a Vinagrete	Estrogonofe de Frango	Frango ao Molho Branco com Legumes	Bife ao Molho Madeira	Rolê de Frango com Cenoura
Opção 1	Bolinho de Peixe de Forno	Empadão de Frango	Rocambole de Carne Recheio Queijo e Presunto	Risoto de Frango	***
Opção 2	Frango na Chapa com Quiabo	Isca de Carne com Legumes	Bife Acebolado	Frango Grelhado	Isca de Carne Grelhada

*Cardápio sujeito a alterações